

14 h - Développer des compétences émotionnelles et relationnelles pour mieux travailler ensemble sereinement

Notre formation Intelligence Emotionnelle permet de développer de nouvelles compétences, émotionnelles et communicationnelles, afin de prévenir notamment l'épuisement au travail. Elle s'adresse à tout collaborateur en situation de travail souhaitant développer son intelligence émotionnelle pour prévenir les tensions intra et interpersonnelles et préserver la qualité de vie au travail.

COMPETENCES VISEES : Cette formation permet de développer des compétences émotionnelles, comportementales et relationnelles

- Activer son attention à soi et apaiser son mental quand c'est nécessaire.
- Développer son intelligence émotionnelle et relationnelle pour communiquer efficacement et sereinement en situation de travail
- Créer une distance intérieure et gérer les situations stressantes/pesantes.
- Analyser une situation stressante et mobiliser les comportements adéquats qui préservent l'équilibre et la santé.
- Mobiliser son agilité et sa résilience face à l'imprévu et diminuer les effets du stress sur sa santé.

Durée: 14.00 heures (2.00 jours)

Profils des apprenants

- Tout collaborateur en situation de travail souhaitant développer des compétences émotionnelles et relationnelles pour prévenir les tensions intra et interpersonnelles et préserver la qualité de vie au travail.
- Particulier & entreprise

Prérequis

Accessibilité et délais d'accès

24 semaines

Qualité et indicateurs de résultats

Objectifs pédagogiques

- Identifier le lien entre la fatigue et le stress et l'impact sur la gestion des émotions et la qualité des relations
- Découvrir les leviers pour favoriser la régénération et sortir de la fatigue chronique
- Intégrer des pratiques psycho-corporelles de gestion des émotions et de la fatigue
- Comprendre et appliquer les bases de la CNV (Communication Non Violente) et expérimenter une nouvelle manière de communiquer efficacement grâce à l'O.S.B.D. (Observation - Sentiments - Besoin - Demande)

Shem's, centre de prévention de l'épuisement

17 hameau des Grézillières
44115 Basse Goulaine
Email : info@shems-nantes.com
Tel : +33607467844



- Clarifier ce qui se passe en soi et exprimer clairement ses ressentis en lien avec ses aspirations
- Développer une attitude responsable et proactive pour instaurer des relations de qualité en toute situation.
- Développer la posture d'écoute empathique au service de la relation à l'autre en différentes situations (plaintes, reproches/critique/accusation, colère...)
- S'entraîner à voir et à exprimer ce qui va bien avec les signes de reconnaissance.

Contenu de la formation

- Session n°1: Les bases de la prévention de l'épuisement (3h30)
 - Le processus d'épuisement qui génère la fatigue et affecte les compétences émotionnelles et relationnelles.
 - Les effets du stress sur la qualité des relations interpersonnelles et de la communication.
 - Les 4 temps de la prévention (observer, repérer, alerter, agir)
 - Les 6 catégories d'indicateurs à surveiller.
 - Le processus de régénération et l'influence du système "accélérateur" sympathique et du frein parasympathique
 - Les 7 leviers d'action pour maintenir nos processus de régénération et recharger nos "batteries"
 - Pratiques psycho-corporelles permettant d'activer les processus de régénération pour préserver ses ressources.
- Session n°2 : Développer son intelligence émotionnelle et relationnelle (3h30)
 - Pratique psycho-corporelle d'introduction pour mobiliser une présence attentive
 - Les 4 émotions universelles
 - Les compétences émotionnelles et relationnelles
 - Clarifier ce qui se passe en soi et l'exprimer avec authenticité
 - Intégrer l'écoute empathique pour clarifier ses messages et mieux comprendre ceux de ses interlocuteurs
 - Accueillir, reconnaître et exprimer ses émotions, même dans un contexte professionnel
 - Mise en situation: entraînement sur des situations apportées par les participants
 - Bilan et synthèse des acquis et plan d'action pour une mise en oeuvre travers l'auto-formation dans la période d'intersession
- Session n°3 : Intégrer les bases de la CNV et le processus OSBD (3h30)
 - Pratique psycho-corporelle d'introduction pour mobiliser une présence attentive.
 - Partages d'expérience sur le vécu durant la période d'intersession.
 - Approfondissement avec apports théoriques en fonction des besoins.
 - Bases de la CNV et processus OSBD: Observation - Sentiment - Besoin - Demande
 - Différencier les faits et les jugements.
 - Clarifier ses besoins et les distinguer des stratégies de communication.
 - Traduire ses jugements en sentiments et en besoins.
 - Exprimer une demande claire pour retrouver le pouvoir d'agir, par oral et par écrit.
 - Mise en situation: entraînement sur des situations apportées par les participants, selon le processus O.S.B.D.
 - Bilan et synthèse des acquis et plan d'action pour une mise en oeuvre à travers l'autoformation dans la période d'intersession.
- Session n°4: Approfondir la CNV dans ses pratiques professionnelles. Bilan de la formation (3h30)
 - Pratique psycho-corporelle d'introduction pour mobiliser une présence attentive
 - Partages d'expériences sur le vécu durant la période d'intersession
 - Communiquer selon le processus OSBD en CNV pour se faire entendre et apaiser les conflits
 - Trouver les conditions nécessaires pour que sa demande soit entendue
 - Accueillir la critique de l'autre contre soi comme une opportunité de dialogue
 - Développer sa capacité d'assertivité, s'affirmer, oser dire non.
 - Utiliser les signes de reconnaissance: savoir exprimer - demander - recevoir - refuser des signes de reconnaissance
 - Mise en situation: entraînement sur des situations apportées par les participants pour gérer les tensions et les conflits
 - Plan d'action pour pérenniser les acquis dans le temps

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

- Intervenants du Centre SHEM'S, Experts en prévention de l'épuisement, issues du milieu médical
- Coachs Professionnels Certifiés - Formateurs (Formation de Formateur au CAFOC Université de Nantes)
- Experts en Processus de Communication et Intelligence Émotionnelle et Relationnelle (PNL - CNV - TCC - ACT Thérapie)

Shem's, centre de prévention de l'épuisement | 17 hameau des Grézillières Basse Goulaine 44115 | Numéro SIRET : 49081742600029 |

Numéro de déclaration d'activité : 52440726944 (auprès du préfet de région de : PAYS DE LA LOIRE)

Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État.

Shem's, centre de prévention de l'épuisement

17 hameau des Grézillières
44115 Basse Goulaine
Email : info@shems-nantes.com
Tel : +33607467844



La formatrice Leïla LIMAM :

- Consultant Formateur Expérimenté dans la prévention de l'épuisement professionnel
- Docteur en Médecine Dentaire, Coach professionnel certifié (2005)
- Master en Programmation Neuro-Linguistique PNL 2005,
- Formation de formateur au CAFOC (Université de Nantes 2006).
- Formée à la méthode WOOQ de diagnostic collectif des risques psychosociaux liés au travail (Service de Psychologie du Travail et des Entreprises de l'Université de Liège), et à l'Optimisation des Organisations (IDO Europe 1998).
- Formée à l'Analyse Systémique de Palo Alto, à la Process Communication© de Taibi Kahler, à la Communication Non Violente CNV.
- Formation en optimisation des organisations et management du changement (IDO Europe en 1997)
- Professeur de Yoga (formation Institut Français de Yoga, cursus de 4 ans)

Ressources pédagogiques et techniques

- Accès à une plateforme pédagogique comprenant différentes informations et supports pédagogiques en format pdf et numériques.
- Un vidéoprojecteur et paperboard.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Évaluation des acquis en cours de formation et en fin de formation
- Évaluation formative en contrôle continu par des exercices de mise en situation et des quizz.
- Évaluation de la satisfaction des stagiaires à l'issue de la formation
- Évaluation à froid auprès du commanditaire de la formation et des stagiaires afin d'apprécier les impacts de la formation

Prix : 3200.00